ERSTE HILFE LEISTEN
Schnell handeln – Leben retten!

Grundsatz

Achte zuerst auf deine eigene Sicherheit. Verschaffe dir einen Überblick. Handle ruhig und überlegt.

Hole Hilfe – **rufe 112!**

Notruf

Rettungsdienst	112
Feuerwehr	112
Polizei	110
Sicherheitsdienst	007

1 PRÜFEN & ANSPRECHEN

1. Person ansprechen:
   „Geht es Ihnen gut?“
2. Keine Reaktion?
   Rüttle leicht an den Schultern.



2 ATMUNG PRÜFEN

- Öffne die Atemwege:
  Kopf leicht nach hinten neigen, Kinn anheben.
- Schaue, höre und fühle max. 10 Sekunden.



Normale Atmung

Person atmet?
Stabile Seitenlage (siehe Punkt 3).

Weiter beobachten.

Keine Atmung oder unsicher?

Sofort **112 rufen** (lassen) und mit **Wiederbelebung** beginnen (siehe Punkt 4).

Hinweis: Die Illustrationen sind KI-generiert. Einsatz im Förder- oder Ausschreibungskontext nur mit schriftlicher Zustimmung.
Peakus_ESI_072026 | © 2026 Institut für Bildungskooperation GmbH & Co. KG

Jede Hilfe zählt!
Du kannst den Unterschied machen.

3 STABILE SEITENLAGE

Bei normaler Atmung.



1 Arm der nahen Seite nach oben legen.



2 Arm der fernen Seite an den Kopf legen.



3 Fernes Bein anwinkeln.



4 Person vorsichtig zu dir drehen.



5 Kopf leicht nach hinten neigen, Mund öffnen. Wichtig: Regemäßig Atmung kontrollieren!

Bleib bei der Person, bis Hilfe eintrifft.

4 WIEDERBELEBUNG

Bei keiner oder abnormer Atmung.

112 rufen (lassen)
Sobald wie möglich den Rettungsdienst rufen. Der Notruf hat Priorität.



30 × Herzdruckmassage

- In der Mitte des Brustkorbs
- 5–6 cm tief drücken
- 100–120 × pro Minute



Beatmung

- Kopf leicht nach hinten neigen
- Nase zuhalten
- Normal einatmen und Luft gleichmäßig in den Mund blasen (ca. 1 Sekunde)



Wiederholen:
30 × Herzdruckmassage und 2 × beatmen

Fortfahren, bis Hilfe eintrifft oder die Person wieder atmet.

5 WEITERE HILFE

Blutungen
Druck auf die Wunde ausüben und hochlagern.

Schock
Beine hochlagern, Person warm halten, beruhigen.

Starke Schmerzen
Person beruhigen; Abfragen, wo die Schmerzen sind; nicht alleine lassen.

Diese Werte sind Richtwerte.
Bei Beschwerden oder Unsicherheit immer ärztliche Hilfe holen.

6 WICHTIGE WERTE

Puls – Erwachsene (in Ruhe)

Schläge pro Minute	Bewertung
< 50	zu niedrig (Bradykardie)
50–100	normal
100–120	erhöht
120–140	hoch
> 140	sehr hoch (ärztliche Hilfe erforderlich)

Blutdruck – Erwachsene (mmHg)

Systole (oberer Wert)	Diastole (unterer Wert)	Bewertung
< 90	< 60	zu niedrig
90–119	60–79	normal
120–129	80–84	leicht erhöht
130–139	85–89	erhöht
140–159	90–99	hoch
160–179	100–109	sehr hoch
> 180	> 110	sehr hoch – sofort ärztliche Hilfe erforderlich

Weitere wichtige Werte

Atemfrequenz (Erwachsene)	12–20 Atemzüge/Min.
Sauerstoff Sättigung (SpO2)	95–100% normal
Körpertemperatur	36,0–37,5 °C normal
Blutzucker (BZ)	70–140 mg/dl normal (< 70 zu niedrig, < 180 zu hoch)

7 WANN 112 RUFEN?

- Keine oder abnormale Atmung
- Bewusstlosigkeit
- Starke Blutungen
- Starke Schmerzen
- Verdacht auf Schlaganfall (z. B. Sprachstörung, einseitige Lähmung)
- Verdacht einer Vergiftung
- Herzbeschwerden
- Unfall mit Verletzten
- Jede Situation, bei der du dir unsicher bist!